

**PENGARUH OLAH NAFAS DAN OLAH GERAK DENGAN METODE
LAFIDZI TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Derajat Sarjana Keperawatan (S.Kep)
Pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhamadiyah Malang



Di susun oleh:

TUBAGUS HAFIDH HIDAYATULLAH

NIM. 201210420311166

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2017

LEMBAR PENSETUJUAN
PENGARUH OLAH NAFAS DAN OLAH GERAK DENGAN
METODE LAFIDZI TERHADAP TINGKAT DEPRESI
PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL
TRESNA WERDHA BLITAR

SKRIPSI

Disusun Oleh :

TUBAGUS HAFIDH H

201210420311166

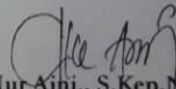
Skripsi ini Telah Disetujui
Untuk Diujikan Pada Oktober 2017

Pembimbing I,



Aini Akfatin, S.Kep., M.Kep
NIP.UMM. 1129311030

Pembimbing II,

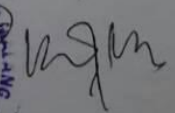


Nur Aini, S.Kep.,Ns., M.Kep
NIP.UMM.11414100552

Mengetahui ,

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamadiyah Malang




Nur Aini, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP.UMM.11205010419

LEMBAR PENGESAHAN
PENGARUH OLAH NAFAS DAN OLAH GERAK DENGAN METODE
LAFIDZI TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT
PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR

SKRIPSI

Disusun Oleh :

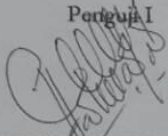
Tubagus Hafidh H

201210420311166

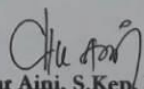
Diujiikan

Pada Tanggal 9 Oktober 2017


Penguji I


Aini Alifatin, S.Kep. M. Kep
NIP. UMM 11293110305

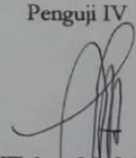
Penguji II


Nur Aini, S.Kep. Ns.M.Kep
NIP. UMM 11414100552

Penguji III


Nur Lailatul Masruroh, S.Kep. Ns. MNS
NIP.11205010421

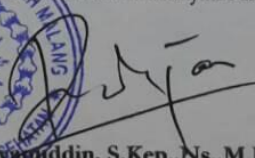
Penguji IV


Erma Wahyu M. S.Kep. Ns. M.SI
NUPN. 9007002057

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhamadiyah Malang




Faqih Ruyyuddin, S.Kep., Ns., M.Kep.Sp.KMB
NIP.UMM 1120309039

SURAT PERYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Tubagus Hafidh

Nim : 201210420311166

Program Study : Program Studi Ilmu Keperawatan FIKES UMM

Judul Skripsi : Pengaruh Olah Nafas Dan Olah Gerak Dengan Metode Lafidzi
Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Tresna
Werdha Blitar.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis ini benar- benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, Februari 2017

Yang membut pernyataan,

(Tubagus Hafidh)

Nim. 201210420311166

MOTTO

"Mereka berkata bahwa setiap orang membutuhkan tiga hal yang akan membuat mereka berbahagia di dunia ini, yaitu; seseorang untuk dicintai, sesuatu untuk dilakukan, dan sesuatu untuk diharapkan."



KATA PENGANTAR



Puji Syukur kepada Allah SWT, berkat Rahmat dan Hidayah-Nya maka penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “ **PENGARUH OLAH NAFAS DAN OLAH GERAK DENGAN METODE LAFIDZI TERHADAP TINGKAT DEPRESI PADA LANSIA DI UPT PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDHA BLITAR**”. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan (S.Kep) pada Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.

Keberhasilan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini bukan semata-mata hasil kerja peneliti sendiri, melainkan Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini dapat terselesaikan berkat bantuan, arahan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu tidak lupa penulis menyampaikan terima kasih yang setulus – tulusnya kepada yang terhormat:

1. Bapak Faqih Ruhyanudin, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. KMB selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Ibu Nurul Aini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Ibu Aini Alifatin, S.Kp, M.Kep sebagai dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Nur Aini, S.Kp., Ns., M.Kep sebagai dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan Ilmunya.

6. Kedua orang tua dan segenap keluarga tercinta yang telah memberikan kesabarannya dan dukungan moril dan materil serta doa yang terhenti hingga saat ini.
7. Teman- teman PSIK 2012 D yang telah memberikan bantuan, motivasi dan DOA dalam penyusunan proposal skripsi ini.
8. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu atas doa dan dukungannya.

Dalam penulisan skripsi ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan dan kesempurnaan, sehingga peneliti mengharapkan adanya saran dan masukan dalam rangka penyempurnaan proposal skripsi ini, sehingga dapat bermanfaat bagi banyak pihak khususnya dibidang kesehatan.

Malang, Februari 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

Judul.....	i
Lembar Persetujuan.....	ii
Lembar Pengesahan.....	iii
Lembar Pernyataan Keaslian.....	iv
Motto.....	v
Kata Pengantar.....	vi
Abstrack Indonesia	viii
Abstrak Inggris.....	ix
Daftar Isi.....	x
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Tabel.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.3.1 Tujuan Umum.....	6
1.3.2 Tujuan Khusus.....	6
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Praktis.....	7
1.4.2 Manfaat Teoritis.....	7
1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti.....	8
1.5 Keaslian Penelitian.....	8

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Lansia.....	13
2.1.1 Definisi Lansia.....	13
2.1.2 Karakteristik Lansia.....	13
2.1.3 Proses Penuaan.....	14
2.1.4 Perubahan yang terjadi pada Lansia.....	18
2.2 Konsep Depresi.....	20
2.2.1 Definisi Depresi.....	20
2.2.2 Faktor Penyebab Depresi.....	21
2.2.3 Tanda dan Gejala Depresi.....	25
2.2.4 Bentuk –Bentuk Depresi.....	26
2.2.5 Tingkat Depresi.....	28
2.2.6 Kuisioner <i>Beck Depression Inventory</i> (BDI).....	29
2.3 Konsep Penerapan Metode Lafidzi	31
2.3.1 Definisi Metode Lafidzi.....	31

2.3.2 Manfaat Olah Nafas dan Olah Gerak dengan Metode Lafidzi.....	32
2.3.3 Proses Olah Nafas dan Olah Gerak dengan Metode Lafidzi.....	34
2.3.4 Pengaruh Olah Nafas dan Olah Gerak dengan Metode Lafidzi.....	46

BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS

3.1 Kerangka Konseptual.....	49
3.2 Hipotesis Penelitian.....	50

BAB IV METODE PENELITIAN

4.1 Desain Penelitian.....	51
4.2 Kerangka Penelitian.....	52
4.3 Populasi, Teknik Sampling dan Sampel.....	53
4.3.1 Populasi.....	53
4.3.2 Sample Penelitian.....	53
4.3.3 Teknik Sampling.....	54
4.4 Variabel Penelitian.....	54
4.4.1 Variabel Independen.....	54
4.4.2 Variabel Dependen.....	54
4.5 Definisi Operasional.....	55
4.6 Tempat dan Waktu Penelitian.....	56
4.7 Instrumen Penelitian.....	56
4.7.1 Kuisoner Tingkat Depresi.....	56
4.8 Prosedur Pengumpulan Data.....	57
4.8.1 Tahap Persiapan.....	57
4.8.2 Tahap Pelaksanaan.....	57
4.9 Teknik Pengolahan Data.....	59
4.10 Analisa Data.....	59
4.10.1 Analisa Univariat.....	59
4.10.2 analisa Bivariat.....	60
4.11 Etika Penelitian.....	60

BAB V HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

5.1 Karakteristik Sampel.....	62
5.5.1 Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia.....	62
5.5.2 Karakteristik Sample Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
5.5.3 Karakteristik Sample Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	64
5.5.4 Karakteristik Sample Berdasarkan Lama Tinggal di Panti.....	64
5.2 Hasil dan Analisis Depresi.....	65
5.2.1 Gambaran Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah.....	65
5.2.2 Hasil Analisis Score Depresi Sebelum dan Sesudah.....	66
5.2.3 Hasil Analisis Data Pengaruh Olah Nafas dan Olah Gerak.....	67

BAB VI PEMBAHASAN

6.1	Interprestasi dan Diskusi Hasil	
6.1.1	Tingkat Depresi Pada Lansia Sebelum Olah Nafas dan Olah Gerak dengan Metode Lafidzi.....	68
6.1.2	Perubahan Tingkat Depresi Pada Lansia Setelah Olah Nafas dan Olah Gerak dengan Metode Lafidzi.....	70
6.1.3	Tingkat Penurunan Depresi Melalui Olah Nafas dan Olah Gerak dengan Metode Lafidzi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar.....	70
6.2.2	Tingkat Penurunan Depresi Melalui Olah Nafas dan Olah Gerak dengan Metode Lafidzi di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Blitar.....	71
6.3	Keterbatatasan Penelitian.....	72
6.4	Implikasi Keperawatan.....	73

BAB VII PENUTUP

7.1	Kesimpulan.....	75
7.2	Saran.....	75
7.2.1	Bagi Peneliti.....	76
7.2.2	Bagi Pasien	76
7.2.3	Bagi Institusi Keperawatan.....	76
7.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	76
7.2.5	Bagi UPT Pelayanan Sosial Lanjut Sosial Tresna Werdha Blitar.....	77

DAFTAR PUSTAKA.....	78
----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	82
----------------------	-----------

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kelenturan kepala (membuka rahang dengan konsonan A).....	35
Gambar 2.2 Kelenturan kepala (membuka rahang dengan konsonan I).....	35
Gambar 2.3 Kelenturan kepala (membuka rahang dengan konsonan U).....	36
Gambar 2.4 Kelenturan leher (melenturan leher dengan menunduk dn tengadah).....	36
Gambar 2.5 Kelenturan leher (melentukan leher dengan menekuk kiri, kanan, dan diputar).....	36
Gambar 2.6 Kelenturan leher (melenturkan leher dengan menarik kanan dan kiri).....	37
Gambar 2.7 Kelenturan badan (badan dibusungkan kedepan.....	37
Gambar 2.8 Kelenturan tangan (memutar lengan kedepan dan kebelakang).....	37
Gambar 2.9 Kelenturan tangan (menarik lengan kedepan).....	38
Gambar 2.10 Kelenturan tangan (menarik kebelakang).....	38
Gambar 2.11 Kelenturan tangan (menekuk siku).....	38
Gambar 2.12 Kelenturan tangan (menekan pergelangan tangan).....	39
Gambar 2.13 Kelenturan tangan (memutar pergelangan tangan).....	39
Gambar 2.14 Kelenturan tangan (menekuk pergelangan tangan).....	39
Gambar 2.15 Kelenturan tangan (menekan pergelangan tangan).....	40
Gambar 2.16 Kelenturan tangan (memutar pergelangan tangan).....	40
Gambar 2.17 Kelenturan jari (menekuk jari-jari tangan ke depan).....	40
Gambar 2.18 Kelenturan jari (menekan jari-jari tangan ke belakang).....	41
Gambar 2.19 Kelenturan jari (menekan jari-jari ke samping).....	41
Gambar 2.20 Kelenturan jari (menekuk pergelangan kaki ke depan).....	41
Gambar 2.21 Kelenturan kaki (menekan pergelangan kaki ke belakang).....	42
Gambar 2.22 Kelenturan kaki (memutar pergelangan kaki).....	42
Gambar 2.23 Pemijatan buku-buku jari.....	42

Gambar 2.24 Pemijatan siku bagian pergelangan tangan.....	43
Gambar 2.25 Pemijatan siku bagian ketiak.....	43
Gambar 2.26 Pemijatan bagian tombol siku.....	43
Gambar 2.27 Pemijatan cekungan alis matas bagian kepala.....	44
Gambar 2.28 Pemijatan tombol belakang telinga.....	44
Gambar 2.29 Pemijatan menekan bagian daun telinga.....	44
Gambar 2.30 Pengurutan pada daun telinga.....	45
Gambar 2.31 Pemijatan tombol sekitar tulang selangkah.....	45
Gambar 2.32 Pemijatan sekitar tombol pembakaran.....	45
Gambar 2.33 Pemijatan sekitar pergelangan kaki.....	46

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Tabel Perilaku Depresi.....	23
Tabel 4.2	Tabel Definisi Operasional.....	55
Tabel 4.4	Table Kisi-Kisi Kuisioner Depresi.....	57
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	63
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	63
Tabel 5.3	Karakteristik Responden Berdasarkan Tingkat Pendidikan.....	64
Tabel 5.4	Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Tinggal.....	64
Tabel 5.5	Gambaran Tingkat Depresi Sebelum dan Sesudah	65
Tabel 5.6	Hasil Analisis Score Responden Sebelum dan Sesudah.....	66
Tabel 5.7	Hasil Analisis Data Pengaruh Olah Nafas dan Olah Nafas.....	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pendahuluan.....	83
Lampiran 2 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	84
Lampiran 3 Lembar Penjelasan dan Permohonan ijin menjadi responden	85
Lampiran 4 Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>).....	86
Lampiran 5 Data Responden.....	87
Lampiran 6 Kuesioner Depresi.....	89
Lampiran 7 Hasil SPSS Olah Gerak dan Olah Nafas dengan Metode Lafidzi.....	93
Lampiran 8 SOP Olah Nafas dan Olah Gerak.....	95
Lampiran 9 Data Kueisoner (Pre).....	105
Lampiran 10 Data Kueisoner (Post).....	106
Lampiran 11 Lembar Konsultasi.....	107
Lampiran 12 Angket Persetujuan.....	116
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....	117

DAFTAR PUSTAKA

- Adji, Dharma.(2011). (2011). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan (deskriptif, bivariat, dan multivariat) dilengkapi aplikasi dengan menggunakan SPSS*. Jakarta: Salemba Medika
- Aminah, Siti. (2010). Perawatan Lansia dengan Demensia; Universitas Sumatra Utara; diakses pada tanggal 06/08/2016, dari <http://digilib.unimus.ac.id>.
- Ariani, Tutu A. (2012). Sistem Neurobehavior. Jakarta: Salemba Medika.
- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta : Graham Ilmu.
- Beck, A. T., Steer, R. A., Ball, R., & Ranieri, W. (1996). *Comparison of Beck Depression Inventories I and –II in psychiatric outpatients. Journal of Personality Assessment* 67(3), 588-97
- Dalami, Ermawati, Suliswati, Ns. Rohmah., Ketut Rai Suryati, Widji Lestari. (2009). *Asuhan Keperawatan Klien dengan Gangguan Jiwa*. Jakarta: Trans Info Medika (TIM).
- Darmojo, R. (2009). Buku Ajar Giatrit (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia) edisi ke-4 . Jakarta: FKUI.
- Dennison P.E & Dennison G.E. (2008). *Brain Gym 101: balance for daily life*. Ventura, CA Edu Kinesthetics, Inc.
- Dewi, Sofia Rhosma. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish.
- Doengers, Marilyn E., Townsend, Mery C., & Moorhouse, Mray France. (2006). *Rencana Asuhan Keperawatan Psikiatri Edisi Kedua*. Jakarta: EGC.
- Fahriza Zulfi A. (2014). *Pengaruh Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Usia Lanjut di Posyandi Abadi 4 Kartasurya*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Farinde, Abimbola. (2013). The Beck Depression Inventory. *The Pharma Innovation*.(02).56-62.

- Fatimah, S.Kp. (2010). *Merawat Manusia Usia Lanjut (Suatu Pendekatan Proses Keperawatan Gerontik)*. Jakarta : Trans Info Media.
- Irawan Hendry. (2013). Gangguan Depresi pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa* CDK-210/ vol. 40 no. 11. Dokter Internship RSUD Datu Sanggul, Tapin, Kalimantan Selatan.
- Inri F Moniung, Anita E Dundun, Herdy Munayang. (2015). *Hubungan Lama Tinggal dengan Tingkat Depresi Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha "Agape"*. Tondano. Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Kadek O. A & Dwi Novitasri. (2013). *Pengaruh Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran. Jurnal Keperawatan Jiwa Vol 1, No. 2 November 2013; 186-195.* Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudi Waluyo Ungara.
- Kuswandi, A. (2008). Pengaruh Relaksasi Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II Di Sebuah Rumah Sakit Di Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan Indonesia* , 108
- Leal MCC, Apostolo JLA, Mendes AMOC, Marques APO. *Prevalence of depressive symptoms and associated factors among institutionalized elderly. Acta Paul Enferm.* 2014; 27(3): 208-214.
- Junaidi. Iskandar. (2012). *Anomali jiwa: Cara Mudah Mengetahui Penyimpangan Jiwa dan Perilaku Tidak Normal Lainnya*. Yogyakarta: CV.Andi OFFSET.
- Nelson, M.E., Rejeski, W.J., Blair, S.N., Duncan, P.W., & Judge, J.O. (2007). *Physical activity and public health in older adults: Recommendation from the American College of Sports Medicine and the America Heart Association. Journal of American Heart Association*, 116, 1094–1105. doi: <http://dx.doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650>
- Nugroho, Wahyudi.(2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta : Penerbit Buku kedokteran EGC.
- Notoadmojo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka cipta.

- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* Edisi 3. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2014). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis Edisi Ketiga*. Jakarta: Salemba Medika.
- Neky Woorwinda I. (2014). *Pengaruh Senam Argonomis Terhadap Penurunan Tingkat Depresipada Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran Kabupaten Semarang*. Fakultas Ilmu Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Ungaran.
- Masayo Tanaka Ms, Fumiko Komura Phd, Akiko Hanai Ms, Tadao Tsuboyama Md, Hidenori Arai Md. (2016). *Effects Japanese Drum Exercise On Depresi and Pysical Function in Community- Dwelling Order Women. Internasional Jurnal Of Crinical Gerontology & Geriatrik*. (1-6).
- Maryam, R. Siti, dkk. (2009). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba.
- Mehmet, Oz., & Roizen, Michael F. (2010). *Being Beautiful: Sehat dan Cantik Luar dan Dalam ala Dr.Oz*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Padila. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, Yogyakarta : Nuha Medika.
- Prabowo, Eko. (2014). *Konsep dan Aplikasi Aauba Keperawatan Jiwa*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rini , F. (2013). *Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Respon Adaptasi Nyeri Pada Pasien Inpartu Kala I Fase Laten di RSKDLA Siti Fatimah Makasar. Jurnal kesehatan. Volume VII NO 2 2014*. Universitas Islam Negeri Alauddin Makasar
- Sugiono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Taat Sumedi, Wahyudi, Ani Kuswati. (2010). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Skala Imsonia Terhadap Lansia di Panti Werdha Dewanata Cilacap. Jurnal Keperawatan Soedirman (The Soedirman Jurnal of Nursing), Volume 5 No 1 Maret 2010*. Poltekkes Depkes Purwokerto.
- Trisnowiyanto Bambang. (2012). *Instrumen Pemeriksaan fisioterapi dan penelitian kesehatan*. Jogjakarta : Nuha medika.

- Wahyu bramastyo. (2009). *Depresi? no way*, Yogyakarta: Andi Offset.
- World Health Organization. (2012). Depression : A Global Crisis. [serial online]
<http://www.wfmh.org/2012DOCS/WMHDay%202012%20SMALL%20FILE%FINAL.pdf> 10 [diperoleh 7 November 2016].
- Wratsongko, M.M dan Trianggoro. (2007). *Senam Ergonomis & Pijat Getar Saraf*.
 Depok :Kawan Pustaka.
- Wratsongko, M. (2015). *Shalat Jadi Obat* : PT Elex Media Komputindo.
- Yosep, Iyus. (2009). *Keperawatan Jiwa Ed- Revisi*. Bandung: PT.Refika Aditama.
- Yuli. (2010). “Atasi Stres dengan Olahraga”. <http://community.um.ac.id>.
- Zainul, Z. (2007). *Kekuatan Metode Lafidzi*, Jakarta : Qultum Media.